

保健だより



# コロナに負けず楽しくすごそう!

令和3年7月21日  
相馬支援学校保健室  
NO. 6

7月22日～8月25日まで夏休みです。23日からはオリンピックもはじまりますね。

今年もまた、コロナの心配をしながら過ごす夏休みになってしまいましたが、予防をしっかりしていれば、できることはたくさんあると思います。

コロナに負けずに、楽しい思い出をたくさんつくってください。



で  
出かけるときには...

緊急事態宣言が  
でている地域へは  
なるべく出かけない  
ようお願いしま  
す。



マスクをつけて、手洗いもしっかりしよう!

できるだけ3密をさけよう!



体調が悪いときは、無理をしないようにしましょう!

旅行は、コロナ対策がしっかりといてい

る宿や施設を選び、車で移動しよう!

# 夏休みを健康に過ごすための5つのカギ

## 1 すいみん 睡眠

夜遅くまで起きていると、体の生活リズムがくるい、朝起きられず、疲れやすくなったりします。



夜クーラーをつけ、そのまま寝ると、大切な内臓があるおなかを冷やして体調を崩してしまうこともあるので気をつけましょう。

## 2 べんきょう 勉強

涼しい時間に勉強するとはかどります。宿題などは、午前中に済ませるようにしましょう。



勉強するときは、近くにゲームやスマホを置かないように気をつけましょう。

## 3 しょくじ 食事

3食しっかり食べましょう。食事から水分も補給しましょう。



冷たい物の食べすぎにも気をつけましょう。夏においしい野菜は、水分がたっぷり! たくさん食べましょう。

## 4 うんどう 運動

炎天下をさけて、体を動かしましょう。



こまめに水分補給をするのを忘れずに。気持ちのよい汗をかいたら、すぐにふき、着がえるようにしましょう。

## 5 きゅうよう 休養

室内でじっとしていても汗などで体の水分が奪われます。



部屋の風通しをよくして、こまめに水分補給をしましょう。疲れを感じたら、30分くらいの昼寝をするのもよいでしょう。

夏太りにならないように

甘い物の食べすぎ、飲みすぎに注意してね! 相馬支援学校  
YouTubeの運動動画でたくさんからだをうごかしてね!!

おやつ

量よりカロリーに注意を



おやつを食べるときに気をつけたいのは、量ではなくカロリーです。健康な食生活を送るには、おやつは1日に200キロカロリー以内が目安だそうです\*。

200キロカロリーは、例えば、小さなアイスクリームならひとつ分、スナック菓子なら1袋の半分くらい。少し物足りない量

かもしれませんね。

そこでおすすめるのが果物と、ヨーグルトなどの乳製品です。カロリーがおさえられる上に、不足しがちな栄養も一緒にとることができますよ。ただし果物には糖分がたくさん含まれているものもあるので、食べすぎないように注意しましょう。



\*農林水産省「子どもの食育 おやつ工夫」より

# 2学期、元気にあいましょう!